

## Τα σταυρόλεξα κρατούν σε εγρήγορση τον εγκέφαλο, αλλά...

/ Εί



Λύνετε

μανιωδώς σταυρόλεξα, δεν αποχωρίζεστε λεπτό το αγαπημένο σας Sudoku γιατί κάπου διαβάσατε πως έτσι ο εγκέφαλος διατηρείται σε εγρήγορση απομακρύνοντας τον κίνδυνο άνοιας ή Αλτσχάιμερ. Όμως, μια νέα έρευνα, αποκαλύπτει και κάτι ακόμα...

Οι διάφορες νοητικές δραστηριότητες, όπως το λύσιμο σταυρόλεξων και παζλ ή το διάβασμα, μπορεί να καθυστερήσουν την εμφάνιση άνοιας και Αλτσχάιμερ στα άτομα της τρίτης ηλικίας, όμως από τη στιγμή που η πάθηση εκδηλωθεί, θα ακολουθήσει ταχύτερη επιδείνωση, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα.

Η μελέτη, υπό τον δρα Ρόμπερτ Γουίλσον του Ιατρικού Κέντρου του πανεπιστημίου Ρας του Σικάγο, η οποία δημοσιεύτηκε στο περιοδικό «Neurology» της Αμερικανικής Ακαδημίας Νευρολογίας, σύμφωνα με το BBC και το πρακτορείο Ρόιτερ, συμπέρανε ότι οι νοητικές ασκήσεις προστατεύουν μεν τον εγκέφαλο από νευροεκφυλιστικές παθήσεις, όπως η άνοια και το Αλτσχάιμερ, όμως από τη στιγμή που τα συμπτώματα θα εκδηλωθούν, η εξέλιξη της πάθησης θα είναι ταχύτερη, απ' ό,τι αν δεν είχε προϋπάρξει αυτή η νοητική εξάσκηση. [\(περισσότερα...\)](#)